

# Menu Repas à domicile – du 29 septembre au 11 octobre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>29 septembre</b>	<b>30 septembre</b>	<b>01 octobre</b>	<b>02 octobre</b>	<b>03 octobre</b>	<b>04 octobre</b>
Melon d'hiver Saumon sce crustacés Gratin courgette – Pommes de terre Fromage Fromage blanc <b>BIO</b> & sucre	Macédoine mayonnaise Omelette au fromage Mini farfalles & lentilles cuisinées Fromage, Fruit	Assiette du jardinier Couscous Mouton - Poulet - Merguez Légumes - Semoule Fromage Mousse chocolat <b>BIO</b>	Salade verte Dés de cantal <b>IGP</b> Saucisse <b>VF</b> Printanière de légumes Fromage Yaourt aux fruits mixés <b>BIO</b>	Tarte aux oignons Bœuf <b>BIO</b> Strogonof Purée <b>BIO</b> Fromage <b>AOP</b> , Fruit <b>BIO</b>	Salade du Sud-Ouest Cuisse de canette <b>VF</b> Haricots blancs façon cassoulet Fromage, Dessert
<b>06 octobre</b>	<b>07 octobre</b>	<b>08 octobre</b>	<b>09 octobre</b>	<b>10 octobre</b>	<b>11 octobre</b>
FETE AIGUES - MORTES					
Poireaux vinaigrette Filet de cabillaud à La Normande Carottes au beurre Fromage, Banane <b>BIO</b>	Terrine de campagne Gardianne de Taureau de Camargue <b>BIO</b> Pommes de terre Fromage Raisins <b>BIO</b>	Bouillon de pâtes Poulet au citron <b>VF</b> Purée de potiron Fromage Salade de fruits « Maison »	Salade Niçoise Rôti de porc - Moutarde Petits pois <b>BIO</b> Fromage Yaourt nature <b>BIO</b> + sucre Biscuit <b>BIO</b>	Carottes râpées Spaghettis à la Bolognaise <b>VF</b> & emmental râpé Fromage Crème dessert vanille <b>BIO</b>	Salade de PDT Sombrero Andouillette Endives braisées Fromage Dessert

**Assiette du jardinier** : Carottes râpées, champignons, tomates cerises sauce vinaigrette **Salade du Sud-Ouest** : Salade frisée, tomates cerises, dés de jambon (P), croûtons **Salade Niçoise** : Salade verte, tomates, Haricots verts, œufs, anchois

**VF** : Viande et volaille Française  
 : Pêche durable (MSC)

**AOP** : Appellation d'Origine Contrôlée  
**IGP** : Indication Géographique Protégée

**BIO** : Produit issu de l'agriculture biologique  
 : Préparation à base de porc

: Produit local  
 : Cuisiné par nos chefs

Les menus du portage de repas à domicile sont composés par la diététicienne de la cuisine centrale, Marie-Hélène Gozioso. Des menus équilibrés et variés cuisinés avec des produits de qualité. Les produits utilisés sont garantis sans OGM par nos fournisseurs. Les fruits et légumes frais sont locaux et de saison. La majorité des viandes et volailles est d'origine française. Le poisson surgelé est issu de la pêche durable. Les laitages et les fromages sont le plus souvent bio. L'équipe de la cuisine centrale se réserve le droit de modifier les menus en cas de problème d'approvisionnement. Pour toutes remarques et suggestions, contactez-nous à : [cuisine.centrale@terredecamargue.fr](mailto:cuisine.centrale@terredecamargue.fr)

## Commandez vos repas auprès du CCAS de votre commune :

- Aigues-Mortes, CCAS : 04 66 53 62 00
- Le Grau du Roi, CCAS : 06 30 22 07 37
- St Laurent d'Aigouze : CCAS : 04 66 88 10 11



# Menu Repas à domicile – du 13 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Semaine de l'agriculture et de l'alimentation durables</b>					
<b>13 octobre</b>	<b>14 octobre</b>	<b>15 octobre</b>	<b>16 octobre</b>	<b>17 octobre</b>	<b>18 octobre</b>
Pois chiches vinaigrette Raviolis champignons et Ail des ours à la crème Fromage <b>AOP</b> Compote pomme <b>BIO</b>	Radis beurre Aiguillettes de colin & Citron <b>BIO</b> Haricots verts <b>BIO</b> Fromage <b>BIO</b> Fougasse Aigues-Mortes	Teilles Picoussel Gratin dauphinois Maison Fromage Fruit <b>BIO</b>	Salade verte <b>BIO</b> Sauté de porc à L'Italienne Riz de Camargue <b>IGP</b> Fromage <b>AOP</b> Yaourt Lozère nature + sucre	Betteraves Rosbeef - Moutarde <b>VF</b> Gratin de butternut Fromage de Lozere Fruit <b>BIO</b>	Tapenade verte et croutons ½ coquelet aux oignons doux Tagliatelles Fromage Dessert
<b>20 octobre</b>	<b>21 octobre</b>	<b>22 octobre</b>	<b>23 octobre</b>	<b>24 octobre</b>	<b>25 octobre</b>
Œufs durs « mimosa » Poisson pané + citron <b>BIO</b> Gratin de choux fleurs Et pommes de terre Fromage Fruit	Salade verte Cordon Bleu <b>VF</b> Riz à l'Espagnole Fromage Yaourt vanille <b>BIO</b>	Salade Coleslaw Rôti de dinde <b>VF</b> au cidre Pâtes <b>BIO</b> Fromage Fromage blanc aux fruits <b>BIO</b>	Charcuterie Hachis Parmentier « Maison » <b>VF</b> Fromage <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b>	Pizza Poulet rôti <b>BIO VF</b> Flan de légumes Fromage Maestro chocolat <b>BIO</b>	Lentilles vinaigrette Paleron <b>VF</b> sauce Vigneronne Choux rouge braisé Fromage Fruit
<b>27 octobre</b>	<b>28 octobre</b>	<b>29 octobre</b>	<b>30 octobre</b>	<b>31 octobre</b>	<b>01 novembre</b>
Velouté potiron Bœuf – carottes <b>BIO VF</b> Fromage <b>IGP</b> Brownie	Terrine aux 2 saumons Colombo de dinde <b>VF</b> Patate douce au four Fromage Fruit	Endives en vinaigrette Seiches à la Sétoise Blé Fromage, Flan vanille <b>BIO</b>	Quiche Lorraine Omelette « Maison » Jambon-fromage Haricots beurrés <b>BIO</b> Fromage, Fruit	Pamplemousse Caraïbes Wings de poulet <b>VF</b> Coquillettes <b>BIO</b> Fromage Fruit <b>BIO</b>	Avocat à la Jamaïcaine Marmite du pêcheur Pommes de terre vapeur Fromage Dessert

**Picoussel** : Fabriqué en Aveyron. Galette à base de blettes, oignons, persil dans une pâte aux œufs. **Pamplemousse Caraïbe** : Pamplemousse, riz, surimi, mayonnaise **Avocat à la Jamaïcaine** avocat, maïs, poivrons, ananas, vinaigrette huile olive.

**VF** : Viande et volaille Française  
: Pêche durable (MSC)

**AOP** : Appellation d'Origine Contrôlée  
**IGP** : Indication Géographique Protégée

**BIO** : Produit issu de l'agriculture biologique  
: Préparation à base de porc

: Produit local  
: Cuisiné par nos chefs

Menu végétarien

Les menus du portage de repas à domicile sont composés par la diététicienne de la cuisine centrale, Marie-Hélène Gozioso.

Des menus équilibrés et variés cuisinés avec des produits de qualité. Les produits utilisés sont garantis sans OGM par nos fournisseurs. Les fruits et légumes frais sont locaux et de saison. La majorité des viandes et volailles est d'origine française. Le poisson surgelé est issu de la pêche durable. Les laitages et les fromages sont le plus souvent bio. L'équipe de la cuisine centrale se réserve le droit de modifier les menus en cas de problème d'approvisionnement.

Pour toutes remarques et suggestions, contactez-nous à : [cuisine.centrale@terredecamargue.fr](mailto:cuisine.centrale@terredecamargue.fr)

## Commandez vos repas auprès du CCAS de votre commune :

- Aigues-Mortes, CCAS : 04 66 53 62 00
- Le Grau du Roi, CCAS : 06 30 22 07 37
- St Laurent d'Aigouze : CCAS : 04 66 88 10

